

## 生命教育团体辅导提升大学生生命意义感和敬畏感的实践探索

任丽杰<sup>1</sup> 韩宪国<sup>2</sup> 古宇薇<sup>1</sup> 易灿<sup>1</sup>

1. 上海海关学院学生处, 上海;

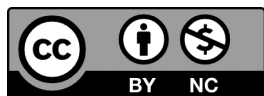
2. 上海师范大学心理学院, 上海

**摘要** | 目的: 探索采用团体辅导方式提升大学生生命意义感和敬畏感的有效性。方法: 采用《生命意义感量表》和《敬畏量表》对67名大学生进行前后测量, 被试分为干预组和对照组。干预组接受为期8周、每周1次、每次3小时的生命教育团体辅导, 对照组则如常。结果: 大学生寻求意义感的组别前后测交互效应显著, 干预组寻求意义感后测得分显著高于前测; 敬畏感的组别与前后测的交互效应显著, 干预组后测的敬畏感显著高于前测。结论: 生命教育团体辅导可以有效提升大学生的生命意义感和敬畏感。

**关键词** | 生命教育; 团体辅导; 生命意义感; 实践探索

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



大学生是国家和民族的未来, 但是研究表明当前大学生的心理健康问题频发<sup>[1][2]</sup>。陈雨濛等人<sup>[3]</sup>对2010—2020年我国大学生主要心理健康问题检出率及影响因素进行了元分析, 结果表明, 睡眠问题、抑郁、自我伤害在大学生中较为突出; 近10年来, 大学生焦虑、抑郁、睡眠问题和自杀未遂的检出率显著上升。自杀已经成为全世界共同关注的社会和公共卫生问题<sup>[4][5]</sup>, 大学生自杀更引起了社会各界的广泛关注<sup>[6]</sup>。有研究表明, 大学生自杀率是其他同龄人群的2~4倍<sup>[7]</sup>。在我国, 大学生自杀是除意外伤害外导致死亡的第二位死因<sup>[8]</sup>。因此, 找到切入口能够有效预防和干预自杀危机至关重要。本研究聚焦于加强对大学生的生命教育, 以提升大学生的生命意义感并进行了实践探索。

生命意义感理论最早由奥地利意义治疗师维克多·弗兰克尔根据自身的实际经历在1963年提出,

基金项目: 2022上海市哲学社会科学规划课题“抑郁诱发大学生自杀意念的作用机制和干预研究”(课题编号: 2022ZSH004); 教育部人文社会科学研究(辅导员专项)“大学生‘躺平’心态的生成与应对机制研究”(课题编号: 22ZDSJ3122); 2020年国家社科基金高校思政课程研究专项“自媒体环境下大学生社会主义核心价值观内环的实证研究”(课题编号: 20VSI24)。

作者简介: 任丽杰, 副教授, 心理学博士, 上海海关学院心理教师, 主要研究方向: 大学生心理健康; 通信作者: 韩宪国, 博士, 上海师范大学心理学院。

文章引用: 任丽杰, 韩宪国, 古宇薇, 等. 生命教育团体辅导提升大学生生命意义感和敬畏感的实践探索[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(3): 109-116.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0603014>

强调生命意义就是个体对自己生命中的目的和目标的认识与追求<sup>[9]</sup>。生命意义感对于人的身心健康有积极作用,生命意义感较低的个体更容易产生抑郁、焦虑等不良情绪,也更容易出现自杀意念<sup>[10]</sup>。有研究表明,生命意义感与自杀意念存在显著负相关,生命意义感强的个体会具有更好的适应能力,减少了自杀意念的产生概率<sup>[11]</sup>。生命意义感在促进个体的身体健康、形成积极的应对方式、增强人际关系、提高幸福感等方面均有积极的贡献<sup>[12]</sup>。

本文以大学生为研究对象,探寻生命教育团体辅导对大学生生命意义感培养和提升的作用,研究结果可为大学开展学生生命教育、危机干预工作提供理论与实践借鉴。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

研究对象包括干预组和对照组。干预组来自某高校大二和大三学生,通过通识选修课《大学生生命教育》招募,共计35人;对照组为同一所学校大二和大三的学生,共计32人。研究对象总计67人,其中男生36人(占57.4%),女生31人(占42.6%);生源地来自城市43人(占64.2%),城镇12人(占17.9%),农村12人(占17.9%);独生子女42人(占62.7%),非独生子女25人(占37.3%);平均年龄为19.54岁,标准差为1.035岁,年龄范围为18~24岁。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 生命意义感量表

采用由Steger等人(1998)编制,刘思斯和甘怡群(2010)<sup>[13]</sup>翻译修订的生命意义感量表(The Meaning in life questionnaire, MLQ)。量表共包含9个条目,分为2个分量表:生命意义感分量表(The presence of meaning, MLQ-P),含5个条目,生命意义感指的是个体对生活是否有意义的认知程度,如“我明白自己生活的意义”;寻求意义感分量表(The search for meaning, MLP-S),含4个条目,寻求生命意义指的是个体对生命意义的寻求程度,如“我总在尝试找寻自己生活的目的”。每个条目采用7点评分(1=完全不符合,7=完全符合),分值越高表示意义感越强。以往研究发现该量表具有良好的信效度水平<sup>[14]</sup>。本研究中,干预前后生命意义感和寻求意义感分量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.858和0.909、0.865和0.870。

#### 1.2.2 敬畏量表

特质积极情绪量表包含对快乐、满足、自豪、爱、同情、幽默和敬畏七种特质情绪的测量<sup>[15]</sup>。根据研究目的,本研究采用敬畏分量表测量特质敬畏,共6个条目。量表采用1(非常同意)到7(非常不同意)的7点评分,总分越高表明个体在日常生活中体验到敬畏的频率越高。本研究中,干预前后敬畏量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.775和0.813。

### 1.3 干预方案

选择生命历程中的重要人生议题,设计以《体味生命四季》为主题的八次团体辅导方案,每次课程

均由热身活动、主题活动和结束活动三个部分组成，每次3小时，具体详见表1。第一单元建立团体、体验生命的特殊性，第二单元探索生命的意义，第三单元明晰生命的责任，第四单元体会生命的挫折，第五单元品味生命的孤独，第六单元直面死亡焦虑，第七单元看到生命的助力，第八单元感谢自己的努力，告别团体。

表1 《体味生命四季》团体辅导方案

Table 1 Group Counseling Program for "Tasting the Four Seasons of Life"

单元名称	单元目标	活动内容及流程
1. 幼种藏沃土 ——对生命问安	介绍团体辅导目标，签订团体契约，体验团体活动，感受生命的独特	我想知道谁和我一样、走遍全球遇见你、扑克牌分组、花样自我介绍、小组设计与展示、我的橘子、生而为人我很幸运、分享与总结
2. 春苗破土出 ——为意义求解	探索生命的意义，认识自我的力量，增进人际互动	成长三部曲、动物一家亲、报数分组、送你一条“珍珠链”、为我自豪、“撕”考人生、分享与总结
3. 夏花含苞放 ——和责任对话	明晰生命责任，看到生命中自己的责任与资源的部分	花样认识+按摩操+心有千千结、幸运数字分组及分享、我的多彩生活、压力动力对对碰、我的理想生活、分享与总结
4. 秋叶待风起 ——与挫折握手	体验挫折，探索挫折应对策略	一元与五角、姓名贴分组、兴趣爱好猜猜猜、逆境求存、重建美好生活、从头再来、分享与总结
5. 冬青根亦深 ——同孤独问好	了解孤独，学习应对孤独的方法	抓手指、无家可归、无家可归分组及分享名字的故事、孤独时刻、三种孤独、独孤求败、分享与总结
6. 叶落会归根 ——向死亡求教	了解死亡，应对死亡焦虑，向死而生	切土豆、生日分组及分享（难忘的生日、期待的生日）、死亡探索、向死亡发问、这是谁的葬礼、设计墓碑、写墓志铭、分享与总结
7. 成林行致远 ——跟助力致谢	整理生命中的正向资源，盘点社会支持系统	我想知道谁和我一样、松鼠搬家、姓名贴分组、小组分享自己的偶像、资源影响轮、我想对你说、我的百宝箱、社会支持评估表、分享与总结
8. 四季风景美 ——给自己拥抱	感谢自己，整合，告别团体	认识我是你三生有幸、口香糖、天生我才、独特的我、人生金三角练习、阳光三叠（最难忘、最开心、最感谢、最收获）、欣赏圈、祝福并告别

## 1.4 研究过程

采用2（干预组、对照组）×2（前测、后测）实验设计，干预组为自主选择通识选修课《大学生生命教育》的学生，课程采用团体辅导方式进行。干预组被试的生命意义感总分及各维度得分、敬畏量表得分为因变量。干预组接受《大学生生命教育》课程的干预，对照组处于自然学习与生活状态，不接受任何干预。干预组被试共接受8次团体辅导，全程由具有多年个体心理咨询和团体心理辅导经验的带领者授课，每周1次，每次180分钟。干预组和对照组均进行前后两次测验，干预组填写团体辅导“收获与体会”反馈表。

## 1.5 统计分析

采用SPSS24.0软件对数据进行分析处理。

## 2 结果

分别以生命意义感和敬畏感为因变量，以前测和后测为被试内变量，组别（干预组和对照组）为被试间变量，进行多个重复测量方差分析检验。各变量的均值和标准差见表2。

表2 各变量的均值和标准差

Table 2 Mean and standard deviation

变量	干预组		对照组	
	前测	后测	前测	后测
生命意义感	4.77 ± 1.07	4.99 ± 1.05	5.09 ± 1.17	5.11 ± 1.25
寻求意义感	5.37 ± 1.13	5.71 ± 0.93	5.81 ± 0.94	5.43 ± 1.22
敬畏感	4.68 ± 0.81	5.23 ± 0.96	4.91 ± 1.20	4.99 ± 1.01

重复测量方差分析结果表明，生命意义感的组别主效应不显著 ( $F(1, 65) = 0.763, p > 0.05, \eta^2 = 0.012$ )，前后测主效应不显著 ( $F(1, 65) = 0.925, p > 0.05, \eta^2 = 0.014$ )，组别与前后测的交互效应不显著 ( $F(1, 65) = 0.723, p > 0.05, \eta^2 = 0.011$ )，表明干预前后，干预组与对照组无显著差异（见图1）。

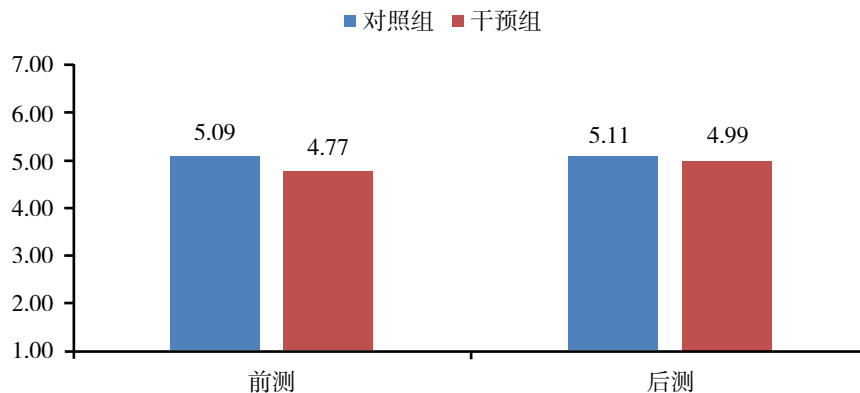


图1 生命意义感干预前后分值变化

Figure 1 Score changes of sense in life before and after intervention

重复测量方差分析结果表明（见图2），寻求意义感的组别主效应不显著 ( $F(1, 65) = 0.124, p > 0.05, \eta^2 = 0.002$ )，前后测主效应不显著 ( $F(1, 65) = 0.041, p > 0.05, \eta^2 = 0.001$ )，组别与前后测的交互效应显著 ( $F(1, 65) = 9.570, p = 0.003, \eta^2 = 0.128$ )。交互效应分析显示，对照组前测寻求意义感显著高于后测，而干预组后测寻求意义感显著高于前测，表明团体辅导课程可以显著提升大学生寻求意义感。

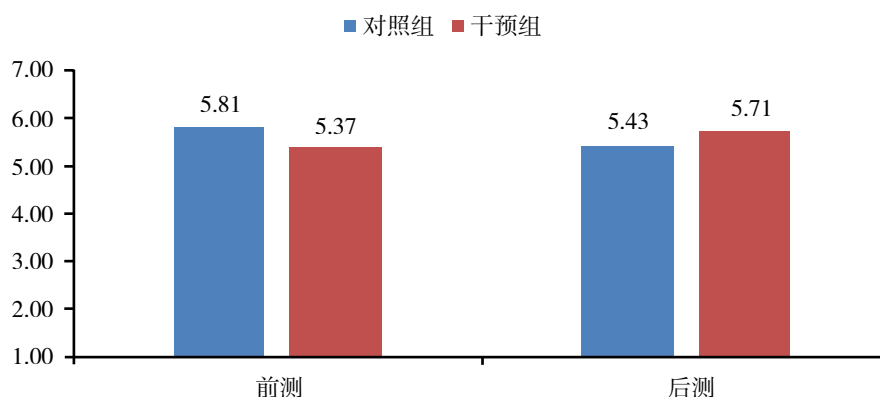


图2 寻求意义感干预前后分值变化

Figure 2 Score changes of seeking meaning in life before and after intervention

重复测量方差分析结果表明(见图3),敬畏感的组别主效应不显著( $F(1, 65) = 0.001, p > 0.05, \eta^2 = 0.000$ );前后测主效应显著( $F(1, 65) = 8.203, p = 0.006, \eta^2 = 0.112$ ),敬畏感后测显著高于前测;组别与前后测的交互效应显著( $F(1, 65) = 4.618, p = 0.035, \eta^2 = 0.066$ )。交互效应分析显示,对照组敬畏感的前后测差异不显著,而干预组后测敬畏感显著高于前测,表明团体辅导课程可以显著提升大学生敬畏感。

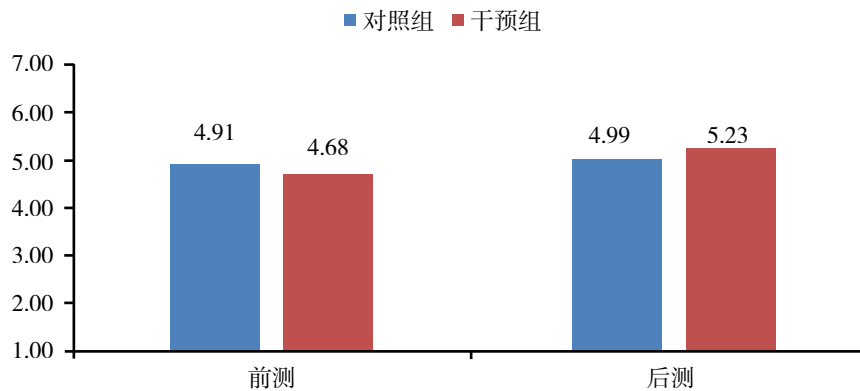


图3 敬畏感干预前后分值变化

Figure 3 Changes in the score of awe before and after intervention

### 3 讨论

#### 3.1 干预组寻求意义感显著提升

研究表明追求生命意义感组别与前后测的交互效应显著,干预后,干预组寻求意义感显著高于对照组。追求生命意义感强调个体对生命意义的寻求程度,通过8次课程体验,学生对生命历程进行回顾,对生命中的重要事件进行探索,对生命意义进行思考。根据以往的研究,追求生命意义可能需要

更多的时间才能看到效果,本研究在前后测中即发现了交叉显著效应,说明了生命教育团体辅导实践在促进大学生追寻生命意义方面的作用。

研究结果还表明生命意义感前后测不存在显著差异,生命意义感指的是个体对生活是否有意义的认知程度,从量表数据上能够看到后测数值高于前测,只是还没有达到显著水平,这可能与被试数量过少有关系。

### 3.2 团体辅导促进敬畏感的显著提升

研究表明,敬畏感前后测主效应显著,干预后,干预组敬畏感显著高于对照组。说明通过生命教育团体辅导实践,学生在日常生活中体验到敬畏的频率显著提升。敬畏感是人们在日常生活中经常经历和提及的一种情绪。对生命的敬畏感是生命教育中的重要内容,是指对生命的尊敬和珍视,平等地对待所有的生命,它不仅是对自身生命的尊重,更是对他人生命的关怀和敬重。心怀生命敬畏感的学生,在面对困境时更能够积极主动寻找策略,不轻言放弃,更能够换位思考,去理解和包容他人的生命选择,外在表现上会更有毅力和韧性。

2023年5月,教育部等十七部门联合发文《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》中提出要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质”。本实践研究聚焦大学生生命意义感进行团体辅导,研究结果表明生命教育团体辅导可以提升生命意义感和敬畏感,这与国家要求的培育目标是一致的。

### 3.3 研究启示与不足

本研究聚焦提升大学生的生命意义感,在实践层面具有现实意义。首先,针对当前大学生心理健康问题数量增加、急难个案增加和心理危机增多的现状,通过教育可以提升大学生的生命意义感和敬畏感。其次,采用团体辅导的方式进行生命教育有利于帮助学生在体验中进行自我反思和觉察,在和朋辈交流中学习技能和开拓视野,通过朋辈的分享治愈自认为独一无二的伤痛。

本研究存在两方面的不足。一方面,本研究的对象为选修《大学生生命教育》课程的学生,因为课程采用团体辅导的方式,注重学生的体验性,所以限制了选课人数,这就导致干预组人数比较少,可能会影响到效果的评价。未来,笔者将继续采用团体辅导的方式进行授课,并持续测量课程在提升大学生生命意义感上的效果。另一方面,本研究仅采用了干预前后测的设计,未对逐次的团体过程与效果进行刻画,未来的研究可结合定性与定量研究,深入考察团体过程对干预效果的影响。

## 参考文献

- [1] Cuijpers P, Cristea I A, Ebert D D, et al. Psychological treatment of depression in college students: A metaanalysis [J]. *Depression and Anxiety*, 2015, 33 (5): 400-414.
- [2] Lun K W C, Chan C K, Ip P K Y, et al. Depression and anxiety among university students in Hong Kong [J]. *Hong Kong Medical Journal*, 2018, 24 (5): 466-472.
- [3] 陈雨濛, 张亚利, 俞国良. 2010~2020中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析 [J]. *心理科学进*

- 展, 2022 (030-005) .
- [ 4 ] Knox K L, Conwell Y, Caine E D. If suicide is a public health problem, what are we doing to prevent it? [ J ] . American Journal of Public Health, 2004, 94 ( 1 ) : 37.
- [ 5 ] Luxton D D, June J D, Fairall J M. Social media and suicide: a public health perspective [ J ] . American Journal of Public Health, 2012, 102 Suppl 2 ( S2 ) : S195.
- [ 6 ] Arria A M, O' Grady K E, Caldeira K M, et al. Suicide ideation among college students: a multivariate analysis [ J ] . Arch Suicide Res, 2009, 13 ( 3 ) : 230-46.
- [ 7 ] Nair M K, Russell P S, Shankar S R, et al. Adolescent suicide:Characterizing the need and identifying the predictive factors for preventive consultation or hospitalization in a rural community setting [ J ] . Int J Adolesc Med Health, 2013, 25 ( 1 ) : 81-86.
- [ 8 ] 刘薇, 黄婉, 舒勃桥. 大学生自杀态度与生活事件的相关研究 [ J ] . 高教视窗, 2008 ( 5 ) : 205-206.
- [ 9 ] Frankl V E. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy [ M ] . New York: Washington Square Press, 1963.
- [ 10 ] Steger M F, Frazier P, Oishi S, et al. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life [ J ] . Journal of Counseling Psychology, 2006, 53 ( 1 ) : 80-93.
- [ 11 ] 张平, 王培, 张迪, 等. 大学新生自我概念清晰性和生命意义感对自杀意念的影响 [ J ] . 中国心理卫生杂志, 2022, 36 ( 11 ) : 975-980.
- [ 12 ] 张荣伟, 李丹. 如何过上有意义的生活?——基于生命意义理论模型的整合 [ J ] . 心理科学进展, 2018, 26 ( 4 ) : 744-760.
- [ 13 ] 刘思斯, 甘怡群. 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度 [ J ] . 中国临床心理学杂志, 2010, 24 ( 6 ) : 478-482.
- [ 14 ] 王鑫强. 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度 [ J ] . 中国临床心理学杂志, 2013, 21 ( 5 ) : 5.
- [ 15 ] Shiota M N, Keltner D, John O P. Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style [ J ] . The Journal of Positive Psychology, 2006 ( 1 ) : 61-71.

## Exploration of Group Counseling to Enhance the Sense of Meaning and Respect in Life of College Students

Ren Lijie<sup>1</sup> Han Xianguo<sup>2</sup> Gu Yuwei<sup>1</sup> Yi Can<sup>1</sup>

1. *Students' affairs office, Shanghai Customs College, Shanghai;*

2. *School of Psychology, Shanghai Normal University, Shanghai.*

**Abstract:** Objective: To explore the effectiveness of using group counseling to enhance the sense of meaning in life of college students. Method: A total of 67 college students were measured before and after using the Life Meaning Scale and the Respect Scale. The participants were divided into an intervention group and a control group. The intervention group received a 3-hour life education group counseling for 8 weeks, once a week, while the control group continued as usual. Result: There was a significant interaction effect between the pre - and post tests of the group seeking meaning among college students. The pre test of seeking meaning in the control group was significantly higher than that in the post test, while the post test score of seeking meaning in the intervention group was significantly higher than that in the pre test; The interaction effect between the awe group and the pre-and post test was significant, while the difference in awe between the control group and the pre test was not significant, while the intervention group showed significantly higher awe after the post test than before. Conclusion: Life education group counseling can effectively enhance the sense of meaning and awe in life for college students.

**Key words:** Life education; Group counseling; The sense of meaning in life ; Practical exploration